U.PORTO
saber
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Editado pela Direcção-Geral de Coordenação Comercial

20 TEXTOS DE APOIO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Saber comer é saber viver 1
A roda dos alimentos 2
LEITE - ossos e dentes saudaveis 3
FRUTA - alimento essencial 4
Hortaliças, legumes e leguminosas 5
PÃO - alimento necessário 6
Proteínas vegetais 7
Proteínas animais 8
quanto devemos comer 9
Como cozinhar 10
Horário refeições 11
Refeições ligeiras 12
A aliment. da criança e do adolescente 13
A alimenção da grávida 14
A alimenção das pessoas idosas 15
Erros alimentares perigosos 16
AÇUCAR - alimento perigoso 17
Guerra ao excesso peso 18
Cuidado com as gorduras 19
Bebidas alcoólicas 20